

## Mango-Maracuja-Reis-Dessert mit Zitronen-Kokos-Joghurt und frischer Mango

**Kühlzeit: 60 Minuten**  
**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Zutaten für 10 Portionen:

900 ml Mango-Maracuja-Nektar  
150 g Rickmers Reisflocken  
500 g Rahmjoghurt natur  
Saft einer Zitrone  
100 ml Kokosdrink  
50 g Zucker  
150 g Mangofruchtfleisch  
Kokosflocken zum Garnieren



### Zubereitung:

Den Mango-Maracuja-Nektar in einem Topf erhitzen, die Reisflocken in die kochende Flüssigkeit einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Anschließend den Reisbrei umrühren, abdecken, 3-5 Minuten quellen und 60 Minuten abkühlen lassen.

Rahmjoghurt, Zitronensaft, Kokosdrink und Zucker miteinander verrühren.

Mango in feine Würfel schneiden.

Reisbrei, Joghurt-Creme und Mango-Würfel in dieser Reihenfolge schichten und anschließend mit Kokosflocken garnieren.

### Nährwerte:

**193 kcal / 808 kJ / 2,7 g E / 5,3 g F / 32,6 g KH**

## Soja-Reis-Dessert mit Erdbeer-Chia-Grütze

**Quellzeit Chia Samen: 8 - 12 Stunden**  
**Kühlzeit: 60 Minuten**  
**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

### Zutaten für 10 Portionen:

750 ml Sojadrink  
100 g Zucker  
150 g **Rickmers Reisflocken**  
150 g Soja Sahneersatz  
30 g Chia Samen  
200 ml roter Früchtetee, abgekühlt  
300 g Erdbeeren  
1 Vanilleschote  
10 kleine Erdbeeren zum Garnieren  
Optional: Kokosblütenzucker zum Garnieren



### Zubereitung:

Chia Samen am Vortag in den Früchtetee einrühren, quellen lassen und kalt stellen.

Den Sojadrink und 50 g Zucker in einem Topf erhitzen, die Reisflocken in die kochende Flüssigkeit einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Anschließend die Sojasahne unterrühren, abdecken, 3 - 5 Minuten quellen und abkühlen lassen.

Erdbeeren pürieren und mit dem Mark einer Vanilleschote, dem restlichen Zucker und den gequollenen Chia Samen verrühren.

Die Erbeer-Chia-Grütze und den Soja-Milchreis in Dessertgläsern anrichten, indem sie in dieser Reihenfolge geschichtet werden. Anschließend mit einer Erdbeere garnieren

**Tipp:** Mit etwas Kokosblütenzucker bestreuen.

### Nährwerte:

**165 kcal / 690 kJ / 4,7 g E / 4,8 g F / 25,2 g KH**